**ПАМЯТКА
профилактика обморожений и первая помощь при них**



Профилактика обморожений

**Согревающие крема** (устойчивы к температурным колебаниям; поддерживают естественную способность кожи удерживать влагу; ускоряют естественную регенерацию кожи)

**Теплая одежда**
одевайтесь в несколько слоев - прослойки воздуха удерживают тепло;
носите теплые стельки и шерстяные носки - они впитывают влагу, оставляя ноги сухими;
не выходите на мороз без теплых варежек, головного убора и шарфа;

Факторы риска обморожений

тесная и влажная одежда и обувь, слабость, переутомление

Выходя на улицу при низких температурах,

не реже раза в час снимайте рукавицы и проверяйте пальцы рук;
обращайте внимание на своих товарищей и просите посмо­треть на ваше лицо (Обморожение носа, ушей и пальцев рук часто не замечается пострадавшим из-за потери чувствительности).

**Если вы заметили участки белой кожи**:
Разотрите ладони до ощущения тепла; прислоните теплую ладонь к участку побелевшей кожи; на носу, щеке или ушах на 2-3 минуты; повторяйте эту процедуру до порозовения кожи; укутайтесь шарфом, платком, рукавицей или шапкой; как можно быстрее зайдите в теплое помещение, выпейте теплый сладкий чай.

При обморожении:

Перед входом с мороза в теплое помещение постучите носком обуви одной ноги по пятке другой (Если кончики пальцев стопы ничего не чувствуют - у вас обморожение), в помещении сырую или дырявую обувь снимите (сухую не снимайте);
изолируйте ноги от тепла, дополнительно укутайте их. Это необходимо для согревания организма внутренним теплом, иначе поврежденные ткани будут разрушаться;

***Обязательно обратитесь к врачу за медицинской помощью!***

***Внимание! Нельзя растирать обмороженную кожу, смазывать маслами или вазелином.***